

МБДОУ "Детский сад № 101"

# Рекомендации для родителей "Чтобы ребенок не капризничал"

Воспитатель: Елькина Д.А.

Барнаул 2026

Вот пошаговая инструкция, построенная на принципах детской психологии и физиологии, разбитая на 4 жизненных сценария.

### 1. Утро перед садом («Не хочу вставать»)

Главная ошибка: будить резко и командовать.

Рекомендация:

- Игровой будильник: Заведите 2 будильника с интервалом в 10 минут. Первый — «Просыпайся, ножки ищут пол», второй — «Время богатырей».
- Бонус за скорость: Соревнуйтесь «Кто быстрее наденет носки?» или «Кто громче рычит как динозавр, пока чистит зубы?».
- «Якорь»: Скажите фразу-ритуал: «После сада мы пойдем смотреть, как растет твой цветок на подоконнике». Это дает цель.

### 2. Сборы в группе («Не отдам игрушку»)

Главная ошибка: забирать силой и стыдить.

Рекомендация:

- Правило «Заместителя»: Дома договоритесь, что в сад идут только «Дежурные игрушки» (маленькие, недорогие). Если ребенок требует взять любимого медведя — разрешите, но предупредите воспитателя. Это снижает тревогу.
- Переключение: Если каприз начался из-за еды или игры, не говорите «Нет», спросите: «С каким цветом тарелки ты будешь есть?» (выбор из 2 вариантов снимает истерику).

### 3. Истерика в магазине или на улице («Купи сейчас!»)

Главная ошибка: кричать или покупать, чтобы заткнуть.

Рекомендация (Техника «Обними и жди»):

1. Физический контакт: Сядьте на корточки, чтобы быть на уровне глаз, и крепко обнимите. Это снимает панику через тактильность.
2. Перевод в шёпот: Начните говорить шепотом. Ребенок инстинктивно замолкнет, чтобы услышать вас.

3. Время: Скажите: «Я вижу, ты очень расстроен. Я подожду, пока ты успокоишься, и мы обсудим это». Стойте молча, не реагируя на крики. Это работает за 2 минуты, если вы не отвлекаетесь.

#### 4. Вечером после сада («Агрессия и слезы»)

Самая частая причина: перевозбуждение. В саду дети сдерживаются, дома выплескивают.

Рекомендация:

- «Час тишины»: Первые 30 минут после забора не спрашивайте: «Как дела? Что ел?». Просто дайте воду, перекус и покой.
- Пантомима: Спросите: «Покажи пальцами, какое сегодня было настроение?» (большой палец вверх/вниз). Это дает информацию без словесной нагрузки.

Главные «НЕЛЬЗЯ» в ДООУ-периоде:

1. Не сравнивайте с другими детьми («Посмотри на Машу, она не плачет»).
2. Не угрожайте садом как наказанием («Будешь баловаться, отдам тебя воспитательнице»). Сад должен быть безопасным местом.
3. Не нарушайте режим в выходные. Сдвиг графика на 2 часа в субботу гарантирует капризный понедельник.

Секретная техника «Вечерняя рефлексия»

Перед сном озвучьте ТОЛЬКО 3 момента, когда ребенок был молодцом (даже если их было трудно найти): «Ты молодец, что сам застегнул куртку», «Ты смелый, что зашел в группу».

Уставший мозг ребенка запоминает последние слова перед сном. Если вы говорите о хорошем, утром он проснется в более спокойном настроении.

Важно: Если капризы длятся дольше 20 минут ежедневно — проверьте сон (возможно, рано укладываете или поздно встаете) и питание (не хватает железа или магния).